

强力推荐
中央党校哲学部教授、博士生导师

LINGDAO GANBU
XINLI TIAOSHI

领导干部 心理调适

◎ 刘余莉 编著

掌握“选择的自由”

有助于领导者认识自身的情绪

妥善调理自身的情绪

我激励



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

领导干部 心理调适

◎ 刘余莉 编著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本书从心理失衡对健康的巨大危害谈起,分析了心理失衡的主观原因在于人们没有掌握“选择的自由”,主动进行自我心理调适,提出了心理失衡的基本调适原则,进而针对领导干部常见的心理失衡提出了具体的调适方法,最后提出了幸福人生的三个原则。这些方法和原则有助于领导者认识自身的情绪,妥善调理自身的情绪,自我激励,同时,认识他人的情绪,建立良好的人际关系。

图书在版编目(CIP)数据

领导干部心理调适 / 刘余莉编著. — 北京: 中国水利水电出版社, 2012. 1
ISBN 978-7-5084-9437-1

I. ①领… II. ①刘… III. ①领导心理学 IV.
①C933

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第013090号

书 名	领导干部心理调适
作 者	刘余莉 编著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 68367658 (发行部)
经 售	北京科水图书销售中心(零售) 电话: (010) 88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	中国水利水电出版社微机排版中心
印 刷	三河市鑫金马印装有限公司
规 格	145mm×210mm 32开本 4印张 83千字
版 次	2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷
印 数	00001—10000册
定 价	18.00元(附光盘1张)

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社发行部负责调换

绪 论

2005 年上半年，国家人事部公务员管理司司长刘嘉林在一次谈话中提出，公务员的能力建设非常重要，公务员的形象代表了国家的形象，因此必须注重对公务员能力素质的培养。作为一名合格的公务员，必须具备 9 项通用能力：政治鉴别能力、依法行政能力、公共服务能力、调查研究能力、学习能力、沟通协调能力、创新能力、应对突发事件的能力和心理调适能力。从这里可以看到，心理调适能力，已经成为公务员特别是领导干部能力素质培养的重要内容。

随着现代科学技术的飞速发展，面对社会生活领域的急剧变革，人们的心理负担也在日益加重。人们所要处理的心理问题不再是以前那些简单的喜怒哀乐等情绪的处理，而是要处理更加复杂的心理问题。比如，面对日益激烈的社会竞争，人们要学会处理竞争带来的挫折和压力；面对更加复杂的社会关系，人们要学会协调好各种各样的人际关系。这些问题处理不好，就会处于烦躁、愤怒、忧郁、压抑的状态之中，我们把这种状态又称为“第三状态”。为什么称之为“第三状态”呢？因为它是处于健康和生病之间的一种状态。据统计，我们生活中有 60% 的人都或多或少地处于“第三状态”中。而承担着重大社会责任的领导者又属于“第三状态”的多



发人群。在现代社会的竞争中，心理因素的作用在日益增长。现代领导者的工作绩效不仅取决于他的能力，而且更重要的是取决于他的心理素质。保持健康的心理状态已经成为现代领导者提高领导素质和实施领导的前提和基础。不断提高心理的健康程度和水平，既是领导者的共同心愿，也是领导者履行职责和提高领导效能的需要和保障。

良好的心理状态不仅是领导者正常工作的保证，而且对人的一生都有着重大影响。正如一首歌里唱道：“生活是一条路，怎能没有坑坑洼洼；生活是一根线，也有那解不开的小疙瘩；生活是一杯酒，饱含着人生酸甜苦辣。”在日常生活和工作中，“酸甜苦辣”总是难免的，比如荣获升迁嘉奖，喜出望外，心情非常激动；某项工作没处理好，受到领导批评，心情又非常沮丧；某件事情产生误会，影响了同事间的关系，心情非常烦躁；还有个人成长不顺利，工作中压力过大、阻力重重等。要勇敢地跨过这些坑坑洼洼，就需要努力作好必要的心理调适，始终保持健康的心理状态。调适不好，就会趴在坑里站不起来，缠在麻里走不出来，醉在酒里清醒不了，甚至铸成大错、留下遗憾。这些都是我们所不希望的。

党的十七届六中全会通过的《中共中央关于深化文化体制改革 推动社会主义文化大发展大繁荣若干重大问题的决定》中提出：“加强人文关怀和心理疏导，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”。希望通过本书，使人们在了解心理失衡的危害、原因的基础上，运用领导干部心理调适的原则和方法，提高心理素质，做到“不为



功利所动心，不为挫折所折腰，不为困难所吓倒，不为压力所屈服”，始终保持一种“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”的心理状态，并能成为生活和事业中的强者。

目 录

绪论.....	1
一、心理失衡对健康的严重危害	
——从“杯弓蛇影”谈起.....	4
二、心理失衡的主观原因与调适原则	
——掌握“选择的自由”.....	9
三、面对挫折的心理调适	17
(一) 正视挫折, 认清挫折的本质	18
(二) 检讨挫折, 吸取教训.....	31
(三) 看清自己的弱点	33
(四) 克制自己的贪欲	36
(五) 调整自己的努力	54
(六) 重新尝试, 不断争取新的成功	54
四、处理压力的心理调适	56
(一) 全面认识压力	56
(二) 成功处理压力	59
五、用人中的心理调适	81

（一）嫉妒心理及其调适	81
（二）多疑心理及其调适	87
（三）挑剔心理及其调适	94
小结	104
附录：幸福人生的三个原则	105
（一）一天之中不生气恼	106
（二）一天之中不出恶言	111
（三）一天之中家庭和睦	112

绪 论

2005 年上半年，国家人事部公务员管理司司长刘嘉林在一次谈话中提出，公务员的能力建设非常重要，公务员的形象代表了国家的形象，因此必须注重对公务员能力素质的培养。作为一名合格的公务员，必须具备 9 项通用能力：政治鉴别能力、依法行政能力、公共服务能力、调查研究能力、学习能力、沟通协调能力、创新能力、应对突发事件的能力和心理调适能力。从这里可以看到，心理调适能力，已经成为公务员特别是领导干部能力素质培养的重要内容。

随着现代科学技术的飞速发展，面对社会生活领域的急剧变革，人们的心理负担也在日益加重。人们所要处理的心理问题不再是以前那些简单的喜怒哀乐等情绪的处理，而是要处理更加复杂的心理问题。比如，面对日益激烈的社会竞争，人们要学会处理竞争带来的挫折和压力；面对更加复杂的社会关系，人们要学会协调好各种各样的人际关系。这些问题处理不好，就会处于烦躁、愤怒、忧郁、压抑的状态之中，我们把这种状态又称为“第三状态”。为什么称之为“第三状态”呢？因为它是处于健康和生病之间的一种状态。据统计，我们生活中有 60% 的人都或多或少地处于“第三状态”中。而承担着重大社会责任的领导者又属于“第三状态”的多



发人群。在现代社会的竞争中，心理因素的作用在日益增长。现代领导者的工作绩效不仅取决于他的能力，而且更重要的是取决于他的心理素质。保持健康的心理状态已经成为现代领导者提高领导素质和实施领导的前提和基础。不断提高心理的健康程度和水平，既是领导者的共同心愿，也是领导者履行职责和提高领导效能的需要和保障。

良好的心理状态不仅是领导者正常工作的保证，而且对人的一生都有着重大影响。正如一首歌里唱道：“生活是一条路，怎能没有坑坑洼洼；生活是一根线，也有那解不开的小疙瘩；生活是一杯酒，饱含着人生酸甜苦辣。”在日常生活和工作中，“酸甜苦辣”总是难免的，比如荣获升迁嘉奖，喜出望外，心情非常激动；某项工作没处理好，受到领导批评，心情又非常沮丧；某件事情产生误会，影响了同事间的关系，心情非常烦躁；还有个人成长不顺利，工作中压力过大、阻力重重等。要勇敢地跨过这些坑坑洼洼，就需要努力作好必要的心理调适，始终保持健康的心理状态。调适不好，就会趴在坑里站不起来，缠在麻里走不出来，醉在酒里清醒不了，甚至铸成大错、留下遗憾。这些都是我们所不希望的。

党的十七届六中全会通过的《中共中央关于深化文化体制改革 推动社会主义文化大发展大繁荣若干重大问题的决定》中提出：“加强人文关怀和心理疏导，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”。希望通过本书，使人们在了解心理失衡的危害、原因的基础上，运用领导干部心理调适的原则和方法，提高心理素质，做到“不为



功利所动心，不为挫折所折腰，不为困难所吓倒，不为压力所屈服”，始终保持一种“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”的心理状态，并能成为生活和事业中的强者。

一、心理失衡对健康的严重危害

——从“杯弓蛇影”谈起

可能大家都听说过“杯弓蛇影”的成语故事吧。说的是晋朝乐广请客吃饭，挂在墙上的弓映在酒杯里，有一个客人误以为杯里有条毒蛇。回去以后，疑心自己中了蛇毒，就生了一场大病。后来，他得知是挂在墙上的弓映照出的影子，才解除了疑虑，病也就自然好了。

这个故事初听起来有些不可思议，可是现实生活中类似的故事却很多。医学文献中记载过这样一个病例：一个年轻女子偶然吐出一条蛔虫。此后，她常常感到恶心。天长日久，竟患了顽固性呕吐症。多方医治，均无疗效。她总认为呕吐是由肚子里的蛔虫引起的。后来，医生给她做了腹部手术，告诉她虫子全部取出来了。这样，她的病戏剧性地痊愈了。但是这时，不幸的是，她又听说，做手术时，根本没有取出任何东西。于是，呕吐又连连发作，并且越来越严重。最后，她竟然拒食任何东西，一心想要饿死蛔虫。结果，自己竟然在饥饿中死去。

这两个故事，都是不良刺激引起心理失衡而导致疾病的典型例子。

所谓心理失衡，是指各种刺激作用于人体，引起心身紧张状态，产生一系列心理、生理反应的结果。这种心理失衡在一定程度上是机体主动适应环境变化的需要，表现



为警觉、敏感、注意力集中、情绪适当唤起，这些都能够提高机体对环境变化的应付和调整能力，发挥机体的潜能。例如做报告前，心跳会不由自主地加快，使机体处于一定的紧张状态，这有助于集中精力。但是，如果这种失衡过于强烈或持久，超过了机体的调节和控制能力，就可能妨碍人的感知和判断，干扰思维能力，造成认知能力障碍；或者不能有效控制情绪和情感，造成情绪、情感障碍。这些都严重妨碍了机体应对外界环境变化的能力。甚至导致各种精神障碍和躯体疾病，危及人的身体健康。

前面讲的“杯弓蛇影”等两则故事，就是由心理失衡导致了认知功能障碍，从而使人做出错误的判断，并在错觉支配下发生了冲动或紊乱进而引起疾病的例子。其他如“风声鹤唳，草木皆兵”、“风摇花影动，疑是玉人来”、“一朝被蛇咬，十年怕井绳”等等的错觉，都是由心理失衡导致的认知能力的降低所引起的。

关于心理失衡带来的情绪、情感障碍能导致疾病的认识，在我国最早的一部医学著作《黄帝内经》中就有所阐述：“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，恐伤肾。”

怒伤肝，大怒不止，则肝气上逆，血随气而上溢，可致面赤、气逆、头痛、眩晕，甚而吐血或昏厥猝倒等症。所以我们观察容易发脾气的人，可能会有两个比较明显的特征：第一个特征就是头发较少。中国有个词语是“怒发冲冠”，因为怒气上冲，怒气到了头上经常会发热，所以爱生气的人头发就会比较少。这是一个很典型的特征。当然中国还有一个词语是“聪明绝顶”，为什么说“聪明绝顶”呢？因为聪明的人看别人做事都是笨手笨脚，觉得这



么容易的事情都做不好，很容易生气，一生气这个血气上冲，头顶发热，头发就不太爱长，所以第二个特征就是爱生气的人可能在肝上都有一些问题。

喜伤心，是指正常的喜乐，使精神愉快，心情舒畅；若狂喜极乐，会使心气弛缓，精神涣散，产生喜笑不休、心悸、失眠等症。为了身体健康，我们对那些会影响我们情感变化的事物，不管是好事还是坏事，高兴还是伤心，也不管是成功还是失败，快乐还是痛苦，都应该保持一颗平常心来看待，不能遇到事情就无法控制自己的感情而过分激动，要让自己的心态永远处于一种中和稳定的状态。所谓的“中”，就是喜、怒、哀、乐、爱、恶、惧等情绪没有发出来的状态，然而这种状态是一般人很难达到的，因而才退而求其次，那就是“发而皆中节”的“和”的状态，也就是喜怒哀乐等情绪虽然发了出来，但是并不过分，而是以礼为节度，符合礼的要求。

范仲淹说“不以物喜，不以己悲”，陶渊明确说“纵浪大化中，不喜亦不惧。应尽便须尽，无复独多虑”。这些人都做到了“自处超然，处人蔼然。无事澄然，有事斩然。得意淡然，失意泰然”。其实与天地自然比，人的生命是极其短暂的。在这样短暂的一生中，有许多有意义的事情可做，又何必去浪费时间甚至自己的健康，为自己或身外之物而大喜或大悲呢？

思伤脾，是指思虑过度可导致气滞不畅，使人的消化系统出现障碍。由此可见，由一些外部不利因素而导致过分的思虑，以至钻牛角尖不得解脱，同样是一种心理的失衡，会让我们处于一种病态，无法正常生活。



恐伤肾，是说过分的恐惧使气下陷，使人容易大小便失禁。像我们经常说，这个孩子被吓得尿裤子了，就是出于这个道理。

《三国演义》中有“三气周瑜”的故事；在《精忠说岳》有“虎骑龙背，笑煞老牛皋，气死金兀术”的描述；在《说唐》中，有“笑煞程咬金，哭死程铁牛”的描述。

可见，情绪能影响健康，早已为我们的祖先所注意。为了验证情绪的作用，古代一个学者还曾做了一个很有说服力的模拟实验。他把一胎生下的两只羔羊安排在两种截然不同的环境中生活。一只羔羊近旁拴了一只狼，这只可怜的羔羊终日战战兢兢地跟这只威胁生命的狼生活在一起，本能地处于极度的惊恐状态。结果，饮食不进，日渐消瘦，不久就死去了。而另一只被安排在没有威胁环境下生活的羊羔，却一如既往，欢快地生活着。在这里，无疑是情绪起了关键的作用。

随着科学技术的发展和人们认识能力的提高，心理失衡招致的疾患和死亡，引起了科学家的警觉。从 20 世纪六七十年代起，越来越多的科学家开始把目光投向心理与健康的课题上来。他们在探索中惊奇地发现：在当今时代，对人类健康影响较大的癌症、冠心病、高血压等疾患，无不与精神因素有着极为密切的联系。

据有关资料记载，美国医学家从 20 世纪 40 年代末开始，历时 25 年，对哈佛大学 204 名毕业男生进行了跟踪调查研究，结果显示：59 名豁达、宽厚、意志坚强的人，全部都事业有成、婚姻美满，只有 2 人得了慢性病；而 48 名经常处于焦虑、忧郁状态的人，都是穷困潦倒、一



事无成，并有 18 人得了重病，较多人死于 50 岁左右。

1980 年，希腊的《每日新闻》发表了一篇研究报道，认为在西方发达资本主义国家，许多孩子患肠绞痛，通常“并不是由于吃了什么东西”，不符合卫生要求引起的，而是“因为有某种苦恼在折磨他们，即由情绪不佳引起的”。

长寿学者胡夫兰德也曾说过：“在一切对人不利的影响中，最能使人短命夭亡的是不好的情绪和恶劣的心境。”事实也正是这样，从古今中外无数的实例、调查和临床实验中可以看到，由心理失衡引起的行为和刺激，对疾病的发生、发展及其后果起着重要的媒介作用，消耗着人的精力、损害着人体健康。

明白了心理失衡对健康的严重危害，就应进一步了解心理失衡产生的原因，从而对症下药，采取积极的措施，自觉调节心理状态，努力提高对周围环境的适应能力，使心情经常处于轻松舒畅的状态。

二、心理失衡的主观原因 与调适原则

——掌握“选择的自由”

如果我们向每一个人提出问题：“你愿意选择快乐，还是愿意选择烦恼？”大概所有的人都会不假思索地回答：“我愿意快乐。”但是，为什么人们都愿意选择快乐却又有许多人深深地陷在痛苦和烦恼之中呢？大多数人的回答实际上隐含了这样一层意思：“我希望快乐，但是痛苦和烦恼之事不请自到，我无法抵御。”

的确，生活在一定的自然环境和社会环境之中，每个人都会面对来自自然、社会、生活中的各种不良刺激。但是，人是否真的像大多数人认为的那样，面对外部刺激无法抵御、任其摆布而又无能为力呢？读一读维克托·法兰柯的感人故事，可能有助于我们正确解答这一问题。

法兰柯是犹太心理学家，第二次世界大战期间被关进纳粹死亡营，遭遇极其悲惨。他的父母、妻子与兄弟都死于纳粹魔掌，只剩下唯一的亲人——他的妹妹。他本人也受到严刑拷打，朝不保夕。

有一天，他赤身独处于囚室，忽然之间顿悟，产生了一种全新的感受：在任何特定的环境中，人们还有一种最后的自由，就是选择自己的态度。在客观环境上，法兰柯完全受制于人，毫无人身自由可言，但他的心理意识却是